



Travmayla Bařa çıkmak için Psikolojik Sağlamlık Geliştirmek



Duygusal ve psikolojik travma birçok biçimde olabilir. Ciddi bir kaza, yaralanma, saldırı, vb. tek seferlik olaylardan veya bir kişinin hayatında kendisini tehdit altında, güvensiz, bunalmış ve/veya izole edilmiş hissetmesine neden olan kalıcı koşullardan kaynaklanabilir. Dengesiz bir ortamda yaşamak, cinsel, fiziksel veya sözlü taciz ya da ihmal gibi çocukluk deneyimlerinden kaynaklanabilir. Sevilen birinin ani ölümü gibi trajik olaylardan kaynaklanabilir.

Travmatik olaylar bir bireyi veya tüm grupları etkileyebilir. Örneğin, 2020 küresel salgını, hastalık yaygınlaşması ve ölü sayısını manşetlere taşıırken, dünya çapında milyonlarca insan için depresyon, endişe ve sıkıntıya neden oldu. Beyaz olmayan insanlar için, sürekli katlandıkları birçok açık ve üstü kapalı ırkçılık biçimi travmatiktir ve sağlıklarını ve esenliklerini tehdit eden travma sonrası stres bozukluğuna benzer semptomlarla ırka dayalı travmatik stres ile kendini gösterebilir.

Spesifik olay veya durum ne olursa olsun, kendinizi ne kadar derinden sıkıntılı veya rahatsız hissederseniz, travmaya neden olma olasılığı o kadar yüksektir.

Travma yaşayan pek çok insan, öngörülemeyen duygular, geçmişe dönüşler, şiddetli kaygı, olayla ilgili kontrol edilemeyen düşünceler ve baş ağrısı veya mide bulantısı gibi fiziksel semptomlar yaşadığı bir dönemden geçer. (Not: Bu belirtiler daha da kötüleşirse, aylarca veya yıllarca sürerse ve günden güne iş görme yeteneğinizi etkilerse, o zaman travma sonrası stres bozukluğunuz olabilir. Yardım için bir doktorla veya akıl sağlığı uzmanıyla konuşun.)

Travma herkesi farklı şekilde etkilese de, psikolojik sağlamlık geliştirmek, kısa vadede ve yaşam boyunca uyum sağlamayı ve işlev görmeyi kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.



Yönetebileceğiniz Tetikleyicileri Yönetin

Travma yaşamış biri için, bir şey (bir koku, bir ses, bir görüntü) bir geri dönüşü tetiklemeden günü atlatmak zor olabilir. O anlarda kişi, travmatik olay sırasında hissettiği duygusal ve fiziksel sıkıntıyı hisseder. Neler yaşadığınızı anlayarak potansiyel tetikleyicileri daha iyi yönetebilir ve kontrol edebilirsiniz.

Örneğin, olimpiik altın madalyalı jimnastikçi Aly Raisman, cinsel tacizden kurtulan biri ve Çocuk İstismarı ile Mücadele'nin sözcüsüdür. Röportajlarda, insanların onun gücüne ve savunuculuğuna ne kadar hayran olduklarını söylemek için durup ardından kendi cinsel taciz hikâyelerini paylaşmaya başlaması gibi tetikleyicilere maruz kalmayı sınırlamayı öğrendiğini açıkça söyler. Onları desteklemek istese de, tacizlerinin ayrıntılarını duymanın kendi deneyimlerinin geri dönüşlerini tetikleyeceğini de biliyordu, bu yüzden ayrıntıları kendisiyle paylaşmamalarını istedi.

Travmaya verilen diğer bir yaygın tepki, olumsuz düşünceler üzerinde durmak veya deneyimle ilgili tekrarlayan düşüncelere sahip olmaktır. Bu durumlarda, endişeli, gergin, kızgın, üzgün, stresli veya başka bir güçlü duygu gibi giderek daha fazla duygusallaştığınızı hissedebilirsiniz.

Burada, derin düşüncelere daldığınızı belirlemeniz ve kendinize, düşünceler istediğiniz zaman gelebilse de, onları yönetmek için önlemler alarak gücü geri alabileceğinizi hatırlatmanız yararlı olabilir. Neyin neden olduğunu düşünmeye çalışın, bu sizin odağınızı değiştirmenize ve döngüyü durdurmanıza yardımcı olacaktır. Kendinizi sakinleştirmek için biraz derin nefes alın, ardından yeniden şu anda olanlara odaklanın ve yeniden yönlendirin. Vücudunuzun zihinsel bir taramasını yapın. Örneğin, boynunuzun ve omuzlarınızın gerildiğini fark ederseniz, omuzlarınızı yavaşça döndürün ve gerginliği azaltmak için başınızı hafifçe iki yana sallayın.

Gerginliğin eşlik ettiği bir enerjik hâl dalgalanması hissederseniz, örneğin, yüksek ruh hâli, hızlanan kalp atış hızı, vb. Bunu serbest bırakmak için kısa bir yürüyüşe çıkmayı veya yoga ya da meditasyon yapmayı düşünün. Zor zamanlarda size rehberlik etmesi için Sanvello gibi bir kendi kendine yardım uygulaması kullanmak faydalı olabilir.

Amaç, kendinizi sakinleştirmenin ve duygularınızın kontrolünü geri almanın bir yolunu bulmaktır. Aklınıza bir düşüncenin gelip gelmeyeceğini kontrol edemeseniz de, düşüncelerinize ve onların çağrıştırdığı duygulara nasıl tepki vereceğinizi yönetebilirsiniz.



Kontrol Edebileceğiniz Noktaları Kontrol Edin

Şu anda kendinize yardım etmenin yollarını bulmanın ötesinde, bugünü ve yarının getireceği her şeyi atlatmanıza yardımcı olacak genel psikolojik sağlamlığınızı oluşturmak için de çalışabilirsiniz. Bunu yapmak için, psikologlar dayanıklılığı beslemek için genellikle dört temel bileşene (bağlantı, sağlık, amaç ve sağlıklı düşünme) işaret eder.

- **Bağlantı** - Bazen travma yaşamak, insanların kendilerini izole etmek ve geri çekilmek istemelerine neden olur. Ancak yalnız olmadığınızı hatırlamanız ve sizi önemseyen insanlarla bağlantıda kalmanız önemlidir. Şefkatli sevdiklerinizin size duygusal destek sağlamasına izin verin. Ayrıca, iyileşme yolculuğunuzda size yardımcı olması için travma mağdurları için bir destek grubuna katılmayı düşünün.
- **Sağlık** - Kişisel bakım uygulamak, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak daha güçlü olmanıza ve hissetmenize yardımcı olacaktır. Sağlığı ve zindeliği desteklemek, düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak, dengeli beslenmek ve keyif aldığınız şeyleri yapmak için zaman ayırmak kadar basit olabilir. Ayrıca, tanımladığınız tetikleyicilere maruz kalmanızı sınırlayın.
- **Amaç**. Başkalarına yardım etmek, güçlenmiş hissetmenize ve amaç duygunuzu güçlendirmenize yardımcı olabilir. Önem verdiğiniz bir kuruluş için gönüllü olarak çalışmak veya bir projede bir arkadaşınıza yardım etmek gibi, amaç duygunuzu geliştirmenin yollarını düşünün. Gerçekçi hedefler geliştirerek ve bunları gerçekleştirmek için adımlar atarak kendinizi güçlendirin. Ayrıca, üstesinden geldiğiniz zorlukları ve elde ettiğiniz başarıları düşünerek olumlu bir öz imaj geliştirin.
- **Sağlıklı düşünme** - Olayları perspektifte tutmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Neyi kontrol edip neyi kontrol edemediğinizi belirleyin ve kabul edin. Elinizden gelen şeyleri kontrol edin ve diğerlerini bırakmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Yeni zorluklar ortaya çıktıkça, uzun vadeli bir bakış açısından yaklaşarak ve diğer zorluklarla nasıl yüzleştiğinizi ve bunların üstesinden geldiğinizi hatırlayarak onları daha geniş bir bağlama oturtun. Hayatınızdaki iyi şeyleri hatırlayın ve daha iyi şeylerin olmasını bekleyin. Bu, daha mutlu, daha üretken ve daha esnek hissetmenize yardımcı olabilecek umutlu bir bakış açısını korumanıza yardımcı olur.



Uzmanlardan Yardım Alın

Bunlar, zihinsel sağlığını ve zindeliğinizi beslemek ve psikolojik sağlık oluşturmak için almayı düşünebileceğiniz birkaç eylemden yalnızca birkaçıdır. Profesyonel bir ruh sağlığı uzmanı, benzersiz ihtiyaçlarınıza ve durumunuza uygun bir iyileşme stratejisi geliştirmenize yardımcı olabilir.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Sources

- LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>
- Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>
- American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>
- American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>
- Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>
- Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>
- Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>
- Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse
- National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>
- American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>
- Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>
- The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>
- Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>
- Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>
- Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
- American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC